

以下簡單步驟可助您在家工作期間優化姿勢並提高舒適度。

1. 選擇工作空間

- 選擇工作空間及座椅的原則是，當肩膀放鬆且肘部呈大約 90 度時，鍵盤應處於與肘部的高度或略低的位置。
- 若無法做到這一點，請發揮創意，利用抱枕或折疊毛氈將身體墊高。



2. 保持良好姿勢

上背挺直，雙肩放鬆在兩側。

手肘呈 90 度，手腕伸直。

屏幕位置約為一臂距離，屏幕頂部與眼睛保持同一水平。

將一個小枕頭或捲起的毛巾放在背部下方的腰部，有助提高背部的舒適度。

可考慮於鍵盤正前方放置軟墊。折疊的手巾或 T 恤均可。

調整座椅高度，讓大腿與地面平行。

令鍵盤和手肘處於同一高度上。

雙腳平穩地置於地面，必要時可使用腳踏板。

將滑鼠擺放在鍵盤旁邊。

腿部前的空間應無阻礙。



3. 嘗試偶爾站立工作

- 發揮創意，將廚房餐檯或燙衫板用作站立式辦公桌。
- 確保檯面高度與手肘在同一水平。
- 建議每次站立時間不超過 20 分鐘，不建議長時間站立。
- 若臀部和大腿肌肉緊張，可坐下稍作休息。